

カルド金山店

2月11日(水)祝日プログラム

10:30~11:30

コアピラティス

★★★

MISATO

コアの感覚を探しながら、強度の高い動きにも挑戦し、より安定した強い体幹を目指します。

エクササイズの正確性を大切にし、集中して動く中で「安定」「センター」を見つけていきましょう！

12:00~13:00

リズムピラトレ

★★

AKO

ピラティスと筋トレを組み合わせ、

リズムに合わせて楽しく美姿勢

シェイプアップを目指して行きます♪

13:30~14:30

リラククスアロマヨガ

★

KAZUMI



アロマの香りと呼吸、穏やかな動きを組み合わせ、心身のバランスを整えます。

日常で無意識に入っている力を抜き、

自分のペースで体と向き合う時間を大切にします。

15:00~16:00

愛を巡らせる

バレンタインヨガ

★★

KAZUMI

バレンタインデー間近。

胸を開くポーズで、自分への愛と感謝を感じ、

内側から温かさを巡らせていきましょう。

16:30~17:30

ストレッチングヨガ

★

美帆

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、

じっくり筋肉を伸ばしていきます。

筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、

疲れや身体のだるさを改善する効果が期待できます。

18:00~19:00

経絡ヨガ

★★

cumi

経絡=(ツボ)を繋ぎ、気(エネルギー)が流れる通路を整える東洋医学の考えに基づいたヨガです。

適度な運動量のある動きで、

心身を内側から整えていきます。

営業時間

10:00~19:30